

ОСНОВНОЕ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0	57.3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	771	17.9	18.5	87.9	589.6
	Обед					
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Морская капуста	80	0.7	0.2	2.4	13.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Обед	1070	36.8	31	153	1037.8
	Итого за день	1841	54.7	49.5	240.9	1627.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1г	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26	361.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Завтрак	755	46.6	24.4	96.8	793.4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5

Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
	Итого за Обед	1190	47.7	34.1	182.3	1225.7
	Итого за день	1945	94.3	58.5	279.1	2019.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0	57.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Завтрак	791	19.1	18.9	93	618.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1180	51.2	26.7	173.5	1138.3
	Итого за день	1971	70.3	45.6	266.5	1757
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
	Итого за Завтрак	630	15.6	16.9	110.6	655.7
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	90	15.8	5.9	7.7	147.3
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	3.8	7.2	80

Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
	Итого за Обед	1170	52.3	27.2	182.9	1185.1
	Итого за день	1800	67.9	44.1	293.5	1840.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
	Итого за Завтрак	715	27.8	33.8	57.4	644.8
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	280	32.1	15.5	45	447.9
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
Пром.	Сельдь среднесоленая	60	10.2	5.1	0	86.7
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
	Итого за Обед	1150	65.1	31.1	192.3	1309.7
	Итого за день	1865	92.9	64.9	249.7	1954.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0	57.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	771	19.8	22.1	96.7	664.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1090	49.5	38.1	130.9	1064.1
	Итого за день	1861	69.3	60.2	227.6	1728.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1г	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26	361.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Завтрак	775	46.6	24.5	97.7	797.1
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
	Итого за Обед	1190	49.2	33.8	189	1255.8
	Итого за день	1965	95.8	58.3	286.7	2052.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0	57.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
	Итого за Завтрак	791	20.9	20.4	93.6	642.5
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
	Итого за Обед	1120	58.3	24.9	162.2	1105.4
	Итого за день	1911	79.2	45.3	255.8	1747.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	655	25.8	32.2	104.5	809.6
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	3.8	7.2	80
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1140	49.5	44.6	190.4	1361
	Итого за день	1795	75.3	76.8	294.9	2170.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	150	24.8	17.2	4.3	271.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Завтрак	710	34.9	30.7	56.4	640.7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
	Итого за Обед	1190	48.3	43.5	193.1	1355.9
	Итого за день	1900	83.2	74.2	249.5	1996.6